RETROSPECTIVĂ ASUPRA TURULUI DIVIZIEI A, TENDINȚE ȘI OBSERVAȚII

UN CÎT MAI BUN CONTROL AL JOCULUI LA MIJLOCUL TERENULUI, PREOCUPARE PRINCIPALĂ ÎN STABILIREA PREFERINȚELOR TACTICE

Din multele aspecte prezentate de prima parte a campionatului Diviziei A ne-am oprit, pentru început — în retrospectiva noastră asupra sezonului de toamnă — la cel care privește organizarea jocului și preocuparea antrenorilor pentru adoptarea — în cadrul sistemului cu patru fundași — a uneia sau a alteia din variante.

Am socotit necesar să ne îndreptăm atenția în această direcție pentru că — pe de o parte — este o problemă de actualitate, care a făcut obiectul și unei dezbateri în cadrul cursului de perfecționare al antrenorilor ; iar pe de altă parte, pentru a constata etapa în care se găsesc echipele noastre fruntașe și în ce măsură au realizat ceva din ceea ce și-au propus din acest punct de vedere, după o lungă perioadă de pregătire — subordonată în mare măsură acestui obiectiv — pentru a intra în ritmul de dezvoltare a fotbalului pe plan internațional.

De asemenea, am dorit să vedem dacă și cum au reușit echipele să micșoreze decalajul în această direcție față de formațiile valoroase de peste hotare.

VARIANTA CLASICĂ ÎNCĂ FOLOSITĂ...

Prima variantă, cronologic vorbind, a sistemului cu patru fundași, aplicată la noi, a fost formula 1—4—2—4, care caracterizează încă jocul unora dintre diviziile noastre.

Replica numerică a aparatorilor la ascendentul calitativ pe care și-l cîștigaseră înaintașii în W.M. s-a efectuat și în fotbalul nostru prin retragerea unui mijlocaș în ultima linie. Rocul halfului, chemat în sprijinul coechipierilor din apărarea îmediată a fost luat fie de fostul înaintaș central (după modelul maghiar — Hidegkuti), fie de un inter (după exemplul brazilian — Didi).

A trebuit, însă, să treacă un timp, adăugat la cel pierdut pînă la adoptarea variantei, pentru ca să se înțeleagă că INSUȘIREA SIMPLEI AȘEZĂRI PE TEREN A UNEI ECHIPE NU ESTE SUFICIENTĂ.

Secretele aplicării mai eficiente a lui 4—2—4 (a. **incredințarea diferitelor posturi după o prealabilă cunoaștere a posibilităților reale ale jucătorilor** sau, alternativa cealaltă, **crearea, pregătirea fotbaliștilui pentru diferitele posturi** : b. **valorificarea posibilităților jucătorilor printr-o dinamică sporită în teren, prin îndeplinirea sarcinilor duble**) le-au deprins, mai clar, mai în profunzime, echipe ca Dinamo, Petrolul, Steaua, Rapid, U.T.A. participante, ani de-a rîndul, la competiții europene oficiale și aflate, deci, într-un contact mai des cu fotbalul internațional avansat.

Cu atîtea modele autohtone, 4—2—4 s-a extins, mai ușor, în deceniul trecut și la celelalte formații, atît din primul eșalon cît și din diviziile B și C.

Practic, acum — că să ne referim numai la eșalonul Diviziei A — numărul adepților „clasicei variante" din sistemul cu patru fundași s-a împuținat, echipele rămase fidele formulei fiind doar Steaua, Universitatea Craiova, F.C. Argeș, Sport Club, Farul și Universitatea Cluj. Și acestea — trebuie subliniat — numai în jocurile susținute acasă, pe propriul teren, unde valențele ofensive sînt folosite la maximum.

In acest scop, al unui joc restructurat pe ideea ofensivei susținute, formațiile citate mai sus nu se mulțumesc, desigur, să manevreze cu cei patru din față. In sprijinul atacului vin alternativ, deseori, **Dumitru** sau **Vigu** (Steaua), **Strimbeanu** sau **Ivan** (Univ. Craiova), **Marian Popescu** sau **Prepurgel** (F.C. Argeș), **Vătafu** sau **Hrițcu** (Sport Club Bacău), **I. Constantinescu** sau **Mihu** (Farul), **Anca** sau **Mureșan** („U" Cluj). Cu specificația, absolut obligatorie, că fiecare dintre adepții lui 4—2—4 posedă un mijlocaș ofensiv, specializat : **Dumitru**, la Steaua, **Anca** la „U" Cluj, **Strimbeanu**, la Universitatea Craiova s.a.m.d.

Este evident, însă, că, pe zi ce trece, 4—2—4 pierde din ce în ce mai mult teren. Apropae nimeni dintre specialiști nu mai poate ignora faptul că **importanta zonă de la mijlocul terenului** (laboratorul acțiunilor ofensive, precum și locul unde se încearcă stoparea acțiunilor adverse) **trebuie întărită** cu un număr sporit de „oameni de meserie".

De fapt, cum se poate vedea, din rîndurile de mai jos, și în fotbalul nostru echipele acționează la mijloc, din ce în ce mai mult, într-o formulă modificată față de cea clasică : cu trei și, chiar, cu patru mijlocași...

Duel la mijlocul terenului între trei jucători tipici de linia a doua (de la stînga la dreapta) : Angelescu (Petrolul) — Multescu (Jiul) și Dincuță (Petrolul), „escortați" din spate de arbitrul Gh. Limona

Foto : Virgil ONESA

Acțiune de poartă, la finalizarea căreia a fost prezent mijlocașul Pescaru. Față din partida Steagul roșu — F. C. Argeș.

Foto : S. BAKCI

FORMULA 1-4-3-3 ARE, ÎN PREZENT, CEA MAI MARE AUDIENȚĂ

Intr-adevăr, în cadrul acestuia sistem cu patru fundași, generalizat în fotbalul mondial, varianta 1—4—3—3 cîștigă, azi, tot mai mult teren pe planul materializării ideii tactice de bază, a echipelor noastre divizionare. Adoptarea tot mai răspîndită a unei astfel de variante — „oficializată" încă din 1962 la Campionatul mondial din Chile a fost impusă, pe de o parte, de nevoia **unui echilibru mai mare între compartimente și a realizării superioare a blocului funcțional al formației** ; iar pe de altă parte, de necesitatea creării unor posibilități mai largi de control, joc, în principala zonă de elaborare a acțiunilor, adică la mijlocul terenului.

Drept urmare a acestui fapt, unul dintre cei patru atacanți „a coborît" în linia mediană, preluînd sarcini de coordonator. In „față" au rămas numai trei înaintători, plasați de regulă la înălțimea pernulmului inferior adversă și cu zone de acțiune redimensionate de creșterea sarcinilor ofensive și limitarea acelora de apărare. **In aceste condiții, dinamica jocului capătă valori superioare, defensiva un coeficient mai mare de siguranță, iar eficacitatea șoreșteе** (teoretic cel puțin) **în special, pe seama finalizării situațiilor de contraatac.**

In campionatul nostru — așa cum a rezultat din observațiile făcute de noi, pe marginea partidelor desfășurate în toamna anului trecut — preferința pentru 4—3—3 se manifestă tot mai accentuat în prezent. **Unele echipe folosesc o asemenea variantă numai în meciurile susținute în deplasare, altele numai la cele de acasă, în timp ce o a treia grupă de formații, cu o mai mare stabilitate tactică — asta și din considerente legate de structura loturilor respective — joacă, cu regularitate aproape, în formula cu trei atacanți și trei mijlocași, indiferent de locul de desfășurare a partidelor.**

Referindu-ne acum, pe rînd, la fiecare dintre aceste trei categorii de echipe, vom menționa în primul rînd, pe cele a căror tendință evidentă este de a trece dintr-un 4—2—4, aplicat pe teren propriu (Steaua, Sport Club, Universitatea Cluj, Universitatea Craiova, F.C Argeș și Farul), la o dispunere a forțelor și o dinamică corespunzătoare variantei 4—3—3, atunci cînd evoluează „afară". In cazul acestora, **Tătaru, Voinea** sau **Iordănescu** (Steaua), **Dembrovschi** sau **Pană** (Sport Club), **Deselnicu** (U. Craiova), **Soo** sau **Munteanu** (U Cluj), **Dobrin** sau **Roșu** (F.C. Argeș) și **Țilan** sau **Oprea** (Farul), toți înaintași de meserie, se retrag pe linia mijlocașilor de unde acționează în principal pentru construcția jocului, apărînd însă nu rareori și cu accese — la finalizare, de pe poziții, de cele mai multe ori nesupravegheate.

O a doua categorie de echipe, toate trei bucureștene, sînt adepte ale așezării inițiale 4—3—3, în mecanismul de acasă. Dinamo cu linia **Moldovan — Dinu — Nunweiller,** Rapid cu **M. Stelian — Dumitriu II (Savu) — Angelescu,** și Sportul studențesc cu **Jamaischi — O. Ionescu — Damian,** concentrează în „trio"-ul de la mijlocul terenului, jucători cu calități complexe la fel de bune (cu mici excepții) în apărare cu și în atac, apți a rezolva, întregul gamă de sarcini ale jocului, de la deposedarea adversarului și pasa simplă repetată cu un conținut tactic minor, pînă la răspunderea majoră pe care o încumbă protecția propriei porți sau inițierea, conducerea și finalizarea unei acțiuni ofensive.

Cea de a treia grupă din sfera variantei 4—3—3 este a acelora care joacă — în principiu, cu trei mijlocași, atît pe teren propriu, cît și în deplasare. Și aici este vorba, credem noi, de o anumită fermitate tactică caracteristică unor formații cu loturi mai restrînse, cu formule de echipă destul de stabile și cu jucători cărora, efectiv le convine o manieră de acțiune unică, foarte eficace de altfel atunci cînd „lecția colectivă" este bine însușită și rolurile individuale stăpînite, pînă la nivelul actului reflex. In cadrul acestor echipe liniile mediene reprezintă, indiscutabil, principalul nucleu valoric și, în același timp, factorul cu ponderea cea mai mare în hotărîrea soartei unui meci. Așa cum sînt : **A. Naghi — Multescu — Libardi** la Jiul ; **Domide — Petescu — Broșovschi** la U.T.A. ; **M. Bretan — Vișan — Cojocaru,** la C.F.R. Cluj ; **Cadar — Pescaru — Balint** la Steagul roșu ; **Varodi — N. Naghi — Bölöni** la A.S.A. Tg. Mureș și **Nestorovici — Neacșu — Beldeanu** la C.S.M. Reșița.

Acționînd aproape permanent în „formația de trei", plasată în spatele celor trei atacanți propriu-ziși, componenții liniei de mijloc au ultimul cuvînt în grupă a variantei 4—3—3, constituie, prin complexitatea activității lor, **elementul de progres în dinamica generală a jocului.** Mai concret spus, această linie mediană tinde să devină astăzi, ceea ce numim „un al doilea eșalon de atac", cu o eficacitate ofensivă în continuă creștere, care o impune hotărît pe planul evoluției actuale a fotbalului.

EXCEPȚIILE CONFIRMĂ REGULA LA CELE DOUĂ ORI ENTĂRI

Ajungem în sfîrșit, la o ultimă tendință exprimată — în cadrul aceluiași sistem cu patru fundași — prin aplicarea variantei cu patru jucători la mijloc, sau, cîrlig, rediată, 4—4—2.

Desigur, că și această variantă, mai bine zis adoptarea ei, a răspuns unei necesități : aceea de consolidare a liniei de mijloc în dublu scop — mărirea și mai mult a siguranței apărării (printr-un „liberо" în fața fundașilor centrali) și sprijinirea atacului, fie prin crearea unei linii a doua eficiente, fie prin declanșarea unor contraatacuri. Firește că la adoptarea acestei variante, ca de altfel și a celorlalte, s-a ținut seamă de posibilitățile jucătorilor. Este, fără îndoială, condiția esențială a reușitei.

Tendința aceasta o înființăm, cu caracter de permanență, doar la o singură echipă — Petrolul Ploiești, la care a atins un stadiu destul de avansat. Am putea spune chiar că echipa lui Ilie Oană și Mircea Dridea este în această privință un exemplu tipic. Avînd „spatele acoperit" de o apărare imediată stabilă (neschimbată în cele 15 etape : **M. Ionescu — N. Ionescu, Tudorie, Ciupitu, Gruber),** linia de mijloc a inclus alături de **Cozarec** și **Cringașu** doi atacanți retrași, pe **Dincuță** și **Angelescu.** In această așezare, în momentele de apărare, **Cringașu** a pendulat în fața fundașilor centrali ; cînd echipa a intrat în ofensivă, atacu), rămas pînă atunci fie cu **I. Constantin — Oprișan** fie cu **I. Constantin — Moldovan** avansați, a primit sprijinul lui **Dincuță,** un tipic jucător de linia a doua, cu șut puternic de la distanță sau pătrunderi în forță, și pe **Cringașu,** și el șuter și bun la joc cu capul, preze advers la ce bere de ca să. Iată de plător că tr mancile de acestor doi

Important nat că Petr acum, cu su trezește aceas **partidele** su dovadă cele curerite afar pa ploieștea nenlizeze ac pare că conv cătorilor săi.

Petrolul n deptă a var Mai sînt tr rează cu ea, partidelor d acasă joacă mo este una **Dinu** și **Nu** activează cîn **Dumitrescu,** rescu, cu re zezi de **Dumitrac** (sau **Lucescu** în funcție de Coincidența echipe bucur tul studențes tendința în jucate afară. **triu II** sau I față, **Năstur** sau **Dumitri** sprijinul ju La Sportul **Gh. Ola** cu easi manieră începutul un părți, roadele în acest sta Dinamo și L această varia

ÎN TREI PUNCTE...

Ceea ce se desprinde din cele de mai sus se poate concretiza astfel :

- **Aproximativ două treimi din echipe sînt adepte ale variantei cu trei jucători la mijloc, iar o treime este orientată spre 4—2—4** (majoritatea) **și 4—4—2, o formulă** (aplicată peste hotare de mai mult timp de echipele britanice) **care pare să fie una de viitor. Rezultă de aici că în prezent în fotbalul nostru își face loc, ca notă dominantă, preferința pentru 4—3—3.**
- **Cu mici excepții, echipele acționează însă, și în alte formule, în raport cu locul disputării partidelor. Faptul își are importanta lui : jucătorii sînt pregătiți — teoretic și practic — pentru două variante, deci pot trece, în funcție de faze și ed alta și aceasta este în benefi lui, care se mărește în acest**
- **Toate echipele se află în cului în varianta sau cele dc Lucrul acesta însă, se întîmplă tru — destul de firziu, cînd i avansat, s-a ajuns în stadiul la perfecționare. Dar, mai bine odată...**

versar, de la una la ciul elasticității jocu el.

adiul consolidării jo uă variante optate. spre regretul nos- alte țări, cu fotbal perfecționării și chiar mai tîrziu decît nici-

Petre GAȚU
Mihai IONESCU
rghe NICOLAESCU

Ghe

TURUL DIVIZIEI A

REALIZĂRI, LIPSURI, CĂI DE URMAT

CONSTATĂRI ȘI CONCLUZII ALE COLEGIULUI CENTRAL AL ANTRENORILOR

Sezonul oficial de toamnă (în primul rînd turul Diviziei A), a constituit obiectul unei temeinice analize pentru Colegiul central al antrenorilor. In baza observațiilor și constatărilor observatorilor și mai ales ale antrenorilor federali, care au urmărit marea majoritate a partidelor de campionat, au fost trecute în revistă și subliniate principalele reușite și lipsuri manifestate de echipe, nivelul atins de aceasta în prima parte a campionatului.

Analiza a fost prezentată antrenorilor la cursul de perfecționare profesională și din cuprinsul ei vom reda mai jos cele mai importante concluzii la care a ajuns Colegiul central al antrenorilor

ELEMENTE POZITIVE ÎN DINAMICA DESFĂȘURĂRII TURULUI

- Apărările au făcut un salt calitativ în comparație cu atacul (de pildă, la **Rapid, Steagul roșu, Petrolul, Steaua).**
- Organizarea jocului a marcat un anumit progres în sensul unor preocupări accentuate pentru îmbunătățirea marcajului și a presingului **(Dinamo, Rapid, Universitatea Craiova, C.F.R. Cluj, Sport Club)**
- Rezistența competițională a fost mai bună spre sfîrșitul turului, dovadă că majoritatea jucătorilor au terminat sezonul în plenitudinea forțelor fizice.
- Participarea la efort a jucătorilor s-a ameliorat, în general, datorită unei atenții accentuate a antrenorilor pentru dezvoltarea capacității funcționale a organismului, prin folosirea unor exerciții mijloace adecvate, măsurate cu mai multă insistență prin teste și norme de control.
- Creșterea dinamismului jocului către un nivel mai apropae de cerințele actuale ale fotbalului. Din păcate însă, **acest dinamism apare doar în primele 20—30 minute de joc stompindu-se treptat pentru a reapărea doar în situațiile cînd se marcari un gol.**

Tot la capitolul „constatări pozitive" mai pot fi menționate următoarele două aspecte:

- Promovarea în Divizia A a unei noi serii de tineri jucători, dintre care mulți au confirmat și se anunță elemente cu reale perspective **(Orza, Vișan, Grigoraș etc).**
- O îmbunătățire — față de campionatul trecut — în ceea ce privește starea disciplinară; numărul etapelor de suspendare a scăzut de la 59 la 32.

PRINCIPALELE DEFICIENȚE DIN COMPORTAREA ECHIPELOR

— **Practicarea unui joc static, extrem de economicos,** de către majoritatea echipelor și în special de **U.T.A., F.C. Argeș** și **Sportul studențesc.**

— **Demarcările explosive** și simultane se efectuează rar și fără un scop tactic.

— **Trecerea la un joc de angajament total se face foarte greoi.**

— **Mijloacele tehnice de intervenție ale apărătorilor în atac și ale înaintașilor în acțiunile de apărare se mențin reduse.** Unele apărări, deficitare în pregătirea tehnică mai ales, compensează prin durități care dăunează calității jocului (de exemplu, **Farul, Jiul, A.S.A., Universitatea Craiova).**

— **Executarea procedeelor tehnico-tactice se face lent și nu în viteză așa cum pretinde fotbalul modern.** De asemenea, s-a remarcat reținerea inutilă a mingii, imprecizia paselor în fazele de finalizare și a trasului la poartă.

— **In ciuda unor îmbunătățiri, capacitatea de efort a fost încă insuficientă față de cerințele fotbalului actual.** S-a constatat că numărul de acțiuni în viteză s-a dovedit mai mic comparativ cu al altor echipe de club din străinătate. Această lipsă are efecte negative asupra realizării rapide și eficace a atacurilor.

— **Angajamentul fizic a fost insuficient, replicile greoaie și presingul ca și inexistent.**

— **Sarcinile duble și susținerea jucătorului cu mingea rămîn aspecte ale jocului modern încă nerezolvate**

— **Eficacitatea s-a aflat într-un ușor regres** (285 de goluri față de 294 în toamna 1971).

A reapărut „complexul deplasării", evidențiat prin numărul mai redus de puncte cîștigate în meciurile susținute afară.

— **Inconstanța în comportarea echipelor de la o etapă la alta,** inconstanță care a fost determinată în principal de superficialitatea jucătorilor față de pregătire și viața sportivă.

— **O serie de echipe (F.C. Argeș, U.T.A., Universitatea Cluj, A.S.A., Farul) au fost într-un regres față de campionatul trecut.**

Din punct de vedere disciplinar-educativ s-a constatat : **tendința unor jucători spre duritate (Tonca, Sameș, Stoica, Hrițcu, Ștefan, Olteanu — F.C. Argeș etc.) ; proteste nejustificate de cele mai multe ori în bloc („U" Cluj, Sport Club, Farul) ; abateri de la disciplină în pregătire și viața sportivă (Dobrin, Cristache, Coman, Neacșu de la Rapid etc.) ; suspendări de terenuri ; simulări** etc.

DE UNDE PROVIN LIPSURILE CONSTATATE ?

1. Perioada pregătitoare de vară nu a fost folosită corespunzător pentru acumularile necesare unui start la un nivel ridicat („U" **Cluj, Rapid, U.T.A., Sp. studențesc, Farul** etc.).

2. Nu s-a lucrat pentru realizarea unei capacități de efort durabile necesare pretențiilor actuale pe plan internațional.

3. Antrenorii au făcut o deosebire netă între conținutul perioadei pregătitoare de iarnă (în care se lucrează bine) și cel al perioadei pregătitoare de vară (cînd se lucrează mai slab).

4. Lipsa de succesiune a lucrului pentru rezistență, viteză și forță în perioada competițională.

5. Obiectivizarea procesului de antrenament nu a devenit încă o parte inseparabilă a pregătirii și jocului.

6. Recuperarea consumului fizic și nervos în antrenamente și jocuri nu este tratată ca o componentă obligatorie a instruirii.

7. **„Antrenamentul invizibil"** continuă să fie neglijat de jucători și antrenori.

8. Pregătirea jucătorilor nu a avut, din nou, la bază considerente metodice suficiente, lucrîndu-se de multe ori în salturi și după urechi, fără o evidență precisă a efortului săptămînal.

9. Sub imperiul rezultatelor, mulți antrenori au făcut deseori concesii privind conținutul și mai ales cantitatea de efort la antrenamente și au manifestat îndulgență față de abateri.

10. Selecția nu s-a făcut în concordanță cu cerințele de calitate ale Diviziei A ; transferările au purtat uneori amprenta hazardului, devenind simple soluții salvatoare de ultim moment

CONCLUZIA FINALĂ

● PRIMA PARTE A CAMPIONATULUI, EXCEPTÎND ULTIMELE ETAPE, S-A SITUAT VALORIC SUB NIVELUL TURULUI EDIȚIEI TRECUTE, NU A ADUS ÎMBUNĂTĂȚIRILE ASTEPTATE. APARENT, A PREZENTAT O NOTĂ DE ECHILIBRU, DAR ÎN REALITATE ESTE VORBA MAI MULTE DE O MEDIOCRITATE DE SUS ȘI DE JOS (scăderea valorii unor echipe fruntașe) SI — MAI PUTIN — PRIN CREȘTEREA CALITATIVĂ A UNOR FORMAȚII CONSIDERATE DE MIJLOCUL CLASAMENTULUI.

● INDICAȚIILE METODICE ALE COLEGIULUI CENTRAL NU AU FOST CONSIDERATE OBLIGATII PROFESIONALE SI CONTRACTUALE DE ANTRENORI. ACEASTĂ SITUAȚIE NU VA MAI FI ADMISĂ ÎN VIITOR, CÎND SE VOR BUA MĂSURI.

● COLEGIUL CENTRAL APRECIAZĂ CĂ FOTBALUL NOSTRU ARE SUFICIENTE RESURSE, CĂ POATE SI TREBUIE SĂ SE SITUEZE LA COTE CIT MAI INALTE ȘI CĂ ACESTEA TREBUIE MATERIALIZATE ÎN PRIMUL RÎND ÎN CAMPIONAT.

Moment de mare dramatism : portarul Oprea este în dificultate, dar Octavian Ionescu nu va reuși să marcheze întrucît balonul va ieși afară. (Fază din intîlnirea Sportul studențesc — „U" Craiova, 1—1)

Foto : Gh. LIMONA

PRECIZĂRI ȘI COMPLETĂRI LA INDICAȚIILE METODICE DE INSTRUIRE PENTRU ACTUALUL SEZON

Colegiul central al antrenorilor a venit cu unele precizări și completări la indicațiile metodice stabilite și transmise antrenorilor echipelor de Divizia A în vara anului trecut, cu valabilitate pentru anul competițional 1972-73. **Aceste precizări și completări, cărora le facem loc în rîndurile de mai jos, au aplicabilitate în sezonul de primăvară, în general și în actuala perioadă de pregătire, în special**

Analiza desfășurării turului campionatului 1972/73 expusă în cadrul cursului de perfecționare profesională a antrenorilor din grupele A și B, a scos în evidență — pe de o parte — unele constatări pozitive privind conținutul instructiv-educativ al antrenamentului, dar — pe de altă parte — și multe aspecte negative care s-au repercutat în special asupra calității campionatului. In același timp, la acest curs au fost reliefate și o serie de aspecte noi în conținutul jocurilor și antrenamentelor.

Colegiul central al antrenorilor — avînd ca bază indicațiile metodice elaborate și difuzate antrenorilor în vara anului 1972 pentru sezonul 1972/73 și unele concluzii conturate la recentul curs — a elaborat următoarele precizări și completări în ce privește organizarea pe plan superior a conținutului procesului instructiv-educativ:

1. **Cu privire la conținutul jocului:**

a) practicarea unui joc colectiv, elastic, cu o mare pondere ofensivă, dinamic, purtat în viteză, cu o mare rază de acțiune a jucătorilor în fazele de atac și apărare, asigurîndu-se astfel un echilibru armonios între componentii formației.

b) Materializarea conceptiei de joc în cadrul sistemului ales să se efectueze în mod elastic, avînd ca bază o mare capacitatea de efort. Așezarea jucătorilor în cadrul sistemului sau a variantei nemaifiind o dogmă, zona, sarcinile și inițiativa creatoare sînt considerabil mărite.

c) Imbunătățirea conținutului jocului în atac, pentru îmbunătățirea capacității ofensive, prin :

— **desfășurarea acțiunilor de viteză, cu execuții tehnice directe, fără reținerea inutilă a mingii ;**

— **desfășurarea acțiunilor cu pondere mai mare pe părțile laterale ale terenului, terminate cu centrări-șut.**

d) Imbunătățirea conținutului în atac cît și în apărare, în așa fel încît aportul lor la joc să se facă în mod armonios, fără distincție netă de post sau compartiment.

2. **Cu privire la conținutul antrenamentelor :**

a) Imbunătățirea indicilor funcționali de bază și specifici ai organelor și vitale (respirație, circulație, metabolism) prin folosirea mijloacelor adecvate (exerciții pentru musculatura respiratorie, alimentație etc.).

b) Atacarea simultană a calităților fizice de bază, forța și rezistența, să nu afecteze prea mult lucrul pentru viteză. In acest scop, se va acorda o atenție specială pauzelor de revenire dintre exerciții, **știind** că cu cît pauzele sînt mai mici cu atît se va acționa mai mult pentru rezistență, și invers.

c) Forța este calitatea fizică ce se cîștigă cel mai repede, dar se pierde cel mai ușor. De aceea, educarea forței continuă în tot timpul anului, conform indicațiilor metodice corespunzătoare perioadelor respective.

d) Dintre calitățile fizice de bază, rezistența se dezvoltă mult mai bine succesiv, adică formarea la început a unui fundament trainic și ulterior educarea rezistenței specifice.

e) Metodica actuală a educării calităților fizice impune o lecție specială de pregătire fizică pe săptămînă în perioada competițională.